



သင့်ကလေးအတွက် ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်ခြင်း

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။

ပုခက်ထဲတွင် အရုပ်များ မထားပါနှင့်။

ကလေးကို အိပ်စက်ရန်
ပုခက်ထဲသို့ထည့်ပါ။

ကလေးကို ပက်လက် အိပ်စေပါ။

ပုခက်ထဲတွင် ပက်ပြားများ သို့မဟုတ်
ခေါင်းအုံးများ မထားပါနှင့်။

အတိအကျ တိုင်းချုပ်ထားသော
အခင်းများ သုံးပါ။

အပူလွန်ခြင်း သို့မဟုတ် အဝတ်အစား
အလွန်အကျွံဝတ်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။

ကလေးကို တောင်တင်းသော
မွှေယာပေါ်တွင် အိပ်စေသင့်သည်။

ဘေးကင်းသော အိပ်စက်ခြင်း A, B, C ကို သတိရပါ။ ကလေးကို တစ်ဦးထဲ
(Alone)၊ သူတို့၏ နောက်ကျောပေါ်တွင် (on the Back) ပုခက်ထဲတွင်
(in a Crib) အိပ်စေပါ။



တင်နက်ဆီ ကျန်းမာရေး ဌာန
safesleep.tn.gov



kidcentral.tn.gov



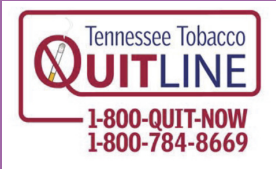
Department of Health. Authorization No. 343123, number of copies 160,000.
This public document was promulgated at a cost of \$.02 per copy. 09/15.



သင်ကလေးအတွက် ဘေးကင်းသော အိပ်စက်ခြင်း ပတ်ဝန်းကျင် လိုအပ်ပါသလား။ ဒေသခံ အရင်းအမြစ်ကို Cribsforkids.org/find-a-chapter တွင် ရှာပါ။



မိခင်နို့တိုက်ခြင်း အတွက် မေးစရာများ ရှိသလား သို့မဟုတ် အထောက်အကူ လိုအပ်ပါသလား။ **855-4BFMOMS** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။



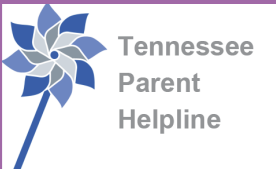
ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီ လိုအပ်ပါသလား။ တင်နက်ဆီ ဆေးရွက်ကြီး ဖြတ်လိုင်း **1-800-784-8669** ကို ခေါ်ဆိုပါ။



ကျန်းမာရေး အာမခံ လိုအပ်ပါသလား။ TennCare တွင် စာရင်းသွင်းရန် ကျေးဇူးပြု၍ Healthcare.gov သို့ သွားပါ သို့မဟုတ် 1-800-318-2596 သို့ ခေါ်ပါ။



တင်နက်ဆီ အဆိပ် စင်တာသည် အဆိပ်အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် အကြံဉာဏ်များ ပေးသည်။ **1-800-222-1222** ကို ခေါ်ဆိုပါ။



မိဘများအား ကူညီပံ့ပိုးရန် မိဘ အကူအညီလိုင်းကို V/၃၂ ဖွင့်ထားပြီး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများက မည်သည့် မေးခွန်းကို မဆို ဖြေဆိုပေးသည်။ **1-800-CHILDREN** ကို ခေါ်ဆိုပါ။



မွေးကင်းစကလေးနှင့် ကလေး ကျန်းမာရေး အရင်းအမြစ်များအပေါ် အသေးစိတ် ပိုမိုသိလိုပါက kidcentraltn.com ကို သွားပါ။